

Revisão

BURNOUT DOCENTE NA EDUCAÇÃO BÁSICA: um olhar para os fatores de risco e prevenção apontados pela literatura

Luana Vaz de Oliveira ^{a*} e Luciana de Araújo Mendes Silva ^{ab}

^a Faculdade Cidade de Coromandel - FCC, Coromandel, Minas Gerais, Brasil.

^b Faculdade Patos de Minas - FPM, Patos de Minas, Minas Gerais, Brasil.

Resumo

A profissão docente é considerada uma das mais estressantes ocupações. O estresse vivenciado por esse profissional quando crônico pode originar a Síndrome de *Burnout*. O presente estudo teve como objetivo verificar os fatores de risco e as formas de prevenção da Síndrome de *Burnout* em professores da Educação Básica apontados na literatura, buscando sugerir ações com foco no trabalho e no indivíduo. A pesquisa foi feita a partir de uma revisão integrativa da literatura, sendo utilizados artigos da base de dados <https://scielo.org/>. Foram selecionadas obras em português publicadas de 2016 a 2020 por meio das seguintes palavras-chave: *Burnout* x professores e *Burnout* x docentes. Foram recuperadas e revisadas seis obras. Em relação à autoria, nenhum dos artigos foi redigido por profissionais da área da educação. Considerando-se os desenhos metodológicos, nenhum estudo se ocupou de realizar algo concreto em busca da prevenção e intervenção. Os fatores de risco relacionados à síndrome em foco, encontrados nos artigos, incluem: rotina intensa de trabalho com cargas horárias elevadas; excesso de tarefas; responsabilidades e cobranças por rendimento; burocracia, excesso de protocolos e documentos a serem produzidos; condições desfavoráveis ao exercício da profissão, falta de recursos materiais, dificuldade no relacionamento interpessoal no ambiente de trabalho, indisciplina e violência no contexto escolar; baixa remuneração; pouca participação no planejamento e nas políticas de ensino. Em relação às formas de prevenção foram sugeridas ações tanto com foco no indivíduo, quanto na organização: alterações nas rotinas de trabalho e nas formas de liderança dos gestores, reflexão sobre a importância das relações interpessoais e as formas de vivenciá-las, gerenciamento das emoções e oferecimento de apoio psicossocial aos docentes. O estudo evidencia, portanto, que deve haver um novo olhar para os professores da educação básica, sugerindo-se a efetivação de ações preventivas e interventivas e não apenas a discussão sobre a temática.

Palavras-chave: Esgotamento profissional; Professor; Intervenção.

BURNOUT SYNDROME IN BASIC EDUCATION TEACHING: a perspective about the risk and prevention factors pointed out in the literature

Abstract

The teaching profession is considered one of the most stressful occupations. The chronic stress experienced by this professional can lead to Burnout Syndrome. This study aimed to check the risk factors and ways of preventing Burnout Syndrome in Basic Education teachers mentioned in the literature, seeking to come up with actions focused on the work and on the individual. The research was carried out based on an integrative literature review, by using articles from the <https://scielo.org/> database. Works in Portuguese were choosed, published between 2016 and 2020 and the keywords used were Burnout x teachers and Burnout x teachers. They were recovered and reviewed six works. Regarding the authorship, none of the articles were written by professionals in the field of education. Considering the methodological designs, no study was concerned with carrying out something concrete in search of prevention and intervention. The risk factors related to the syndrome in focus, found in articles include: tough work routine with high workloads, excessive tasks, responsibilities and charges for productivity, bureaucracy, excessive protocols and documents to be produced. Adverse conditions regarding the exercise of the profession, lack of material resources, difficulty in interpersonal relationships in the workplace, indiscipline and violence in the school context, low pay, little participation in planning and teaching policies. Regarding the forms of prevention, actions were suggested both focusing on the individual and on the organization: changes in work routines and also in the way the managers deal with leadership, reflection on the importance of interpersonal relationships and ways of living them, emotions management and offer of psychosocial support to the teachers. Thus the study shows that there must be a new look for the teachers of basic education, since it suggests the implementation of preventive and interventional actions and not just the discussion on the subject.

* Autor para correspondência: E-mail: luanna.10394@gmail.com

Keywords: Occupational Burnout; Teacher; Intervention.

SÍNDROME DE BURNOUT EN LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN BÁSICA: una perspectiva sobre los factores de riesgo y prevención señalados en la literatura

Abstract

La profesión docente se considera una de las ocupaciones más estresantes. El estrés crónico experimentado por este profesional puede conducir al síndrome de burnout. Este estudio tuvo como objetivo verificar los factores de riesgo y las formas de prevenir el Síndrome de Burnout en los docentes de Educación Básica mencionados en la literatura, buscando idear acciones enfocadas en el trabajo y en el individuo. La investigación se llevó a cabo en base a una revisión integradora de la literatura, mediante el uso de artículos de la base de datos <https://scielo.org/>. Se eligieron trabajos en portugués, publicados entre 2016 y 2020 y las palabras clave utilizadas fueron Burnout x profesores y Burnout x profesoras. Se recuperaron y revisaron seis obras. En cuanto a la autoría, ninguno de los artículos fue escrito por profesionales del ámbito de la educación. Considerando los diseños metodológicos, ningún estudio se preocupó por realizar algo concreto en busca de prevención e intervención. Los factores de riesgo relacionados con el síndrome en foco, que se encuentran en los artículos incluyen: rutina de trabajo dura con altas cargas de trabajo, tareas excesivas, responsabilidades y cargos por productividad, burocracia, protocolos excesivos y documentos a producir. Condiciones adversas en cuanto al éncipe de la profesión, falta de recursos materiales, dificultad en las relaciones interpersonales en el lugar de trabajo, indisciplina y violencia en el contexto escolar, bajos salarios, poca participación en las políticas de planificación y enseñanza. En cuanto a las formas de prevención, se sugirieron acciones tanto centradas en el individuo como en la organización: cambios en las rutinas de trabajo y también en la forma en que los directivos tratan el liderazgo, reflexión sobre la importancia de las relaciones interpersonales y formas de vivirlas, gestión de las emociones y oferta de apoyo psicosocial a los docentes. Así, el estudio muestra que debe haber una nueva mirada para los docentes de educación básica, ya que sugiere la implementación de acciones preventivas e intervencionistas y no solo la discusión sobre el tema.

Palabras clave: Burnout Ocupacional; Profesor; Intervención.

1. Introdução

O trabalho é uma atividade presente na sociedade desde a pré-história, manifestando-se na caça, na construção de ferramentas rudimentares, na agricultura; acentuando-se posteriormente, na Revolução Industrial. É uma prática necessária para o convívio em sociedade e deveria gerar contentamento e felicidade, além de proporcionar sobrevivência. Segundo Marx (1985), o trabalho é orientado a fim de trazer benefícios e valores de usos e com isso satisfazer as necessidades humanas.

De acordo com Andrade (2012), as condições do trabalho podem ocasionar acréscimo de doenças, aumento nas possibilidades de acidentes, resultando em agentes causadores de incapacidades temporárias ou permanentes e até mortes.

A saúde dos trabalhadores e a qualidade das atividades prestadas podem ser afetadas de forma geral pelas exigências e obrigações do trabalho, que por vezes se caracterizam como fatores de risco para a ocorrência de desgaste, estresse e diversas formas de adoecimento. Inclui-se diretamente a esse contexto os agravos à saúde mental dos colaboradores de diversas profissões (SILVA, 2017).

Existem algumas profissões que são mais atingidas pelo estresse e geralmente são áreas em que se cobra maiores responsabilidades, estando mais sujeitas a frustrações. Bons exemplos disso são professores, trabalhadores da área da saúde, policiais, bombeiros, advogados, jornalistas, entre outros (ALVES, 2017). Nesse interim incluem-se as profissões que realizam diretamente o cuidado com seu cliente e onde existe um grande envolvimento com o mesmo (SILVA, 2017).

No caso dos professores, muitas podem ser as condições de trabalho que estão relacionadas ao surgimento do estresse: a jornada de trabalho, os baixos salários, a quantidade significativa de alunos sob a sua responsabilidade, o ato de educar, o relacionamento com as famílias, o planejamento, a gestão dos currículos, diários e políticas educacionais, dentre outros (GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO; 2005).

Todos esses e muitos outros fatores podem ser geradores significativos de estresse nos docentes, que muitas vezes os ignoram. Caso não seja considerado para os cuidados necessários serem tomados, esse estresse prolongado pode acabar resultando na Síndrome de *Burnout*.

Assim como mencionado, a pressão existente no ambiente de trabalho atinge muitas áreas profissionais, mas a síndrome se mostra cada vez mais presente na vida dos educadores, seus maiores alvos. A literatura aponta que o trabalho docente sempre esteve regado de muitas exigências, sendo um trabalho burocrático e de equilíbrio entre pais, alunos e direção escolar. Em decorrência dessa situação, o estresse é provocado juntamente a sentimentos de desvalorização, a julgar pelo fato das deficiências encontradas no trabalho escolar, como a falta de infraestrutura, baixos salários e até mesmo a precariedade dos materiais didáticos. Todas essas questões podem contribuir para o estresse, que se ignorado e acumulado, pode resultar na síndrome em foco nesse trabalho.

Segundo Alves (2017), o termo “*Burnout*” vem da língua inglesa e significa um esgotamento total que afeta a produtividade e a qualidade de vida do profissional. A síndrome foi identificada em 1974 pelo alemão e psicanalista Herbert J. Freudenberg, que realizava atendimentos gratuitos em uma clínica com pessoas que faziam uso de substâncias. Ele observou os sintomas que alguns de seus colegas apresentavam, como esgotamento físico e mental, desmotivação e apatia, interligados à baixa valorização profissional; sinais que também estavam presentes no próprio Freudenberg.

Para que se compreenda a síndrome é preciso entender as três dimensões que a compõe: a exaustão emocional, a despersonalização e a baixa realização profissional. A exaustão emocional é caracterizada pelo esgotamento e a falta de motivação no trabalho, tornando tudo cansativo e provocando no trabalhador sintomas como isolamento, dificuldade em se concentrar, impaciência e instabilidade emocional. A despersonalização tem como características comportamentais a dificuldade nas relações interpessoais, atitudes irônicas, distanciamento e negatividade. A baixa realização profissional se caracteriza por uma visão negativa a respeito da própria performance (SILVA *et al.*, 2020).

A literatura revisada para a construção do presente estudo aponta a ocorrência da síndrome em foco nos diversos níveis de ensino. Em pesquisa feita por Carlotto (2007) evidenciou-se que tanto na Educação Básica como na superior, existem altos índices de exaustão emocional e baixa realização profissional. Em estudo realizado posteriormente pela mesma autora (CARLOTTO, 2010), verificou-se uma diferença nos níveis de ensino, sendo explanado que a Educação Básica possui mais ocorrência da Síndrome de *Burnout* (SB) do que no Ensino Superior. Segundo a autora, a diferença se deu devido às diferenças nas atividades laborais presentes em cada nível de ensino.

Neste ponto, é válido ressaltar que os professores pertencem a uma categoria heterogênea, pois há uma variação de acordo com os níveis de atuação. Essas distinções dentro da profissão docente podem estar relacionadas aos diferentes tipos de demandas, provocações, gratificações, obrigações de cada estabelecimento, organização, diferenças quanto a espaço privado ou público, idades dos discentes e a realidade inserida (CARLOTTO, 2007).

Nesse sentido, muitas exigências em relação ao papel do professor são comuns nos vários níveis de ensino. Entretanto, algumas condições de trabalho são diferentes. No presente trabalho, o foco se dá nos professores que militam na Educação Básica, por ser essa etapa de grande interesse da pesquisadora que pretende atuar nesse nível de ensino.

Independentemente do nível de ensino, não só as causas, mas as consequências da síndrome em discussão são inúmeras. Conforme Trigo, Teng e Hallak (2007), o *Burnout* causa exaustão emocional, resultando em depressão, solidão, irritabilidade, tensão, cefaleia, náuseas, insônia, dores musculares e lombares. Alves (2017) corrobora com o mencionado anteriormente ao descrever que os sintomas do *Burnout* envolvem: exaustão, isolamento, irritabilidade, desânimo, distúrbios

de sono e alimentares, dores musculares, abatimento, enxaqueca, cansaço, negatividade, baixa imunidade, humor instável, hostilidade, baixa concentração, dentre outros.

Uma pesquisa realizada por Silva (2020) aponta algumas das consequências encontradas: faltas no trabalho, vontade de desistência da docência, baixo rendimento e aparecimento de comorbidades. A autora também cita sobre o presenteísmo e o absenteísmo, referindo-se ao fato de estar presente no ambiente de trabalho, mas não estar totalmente comprometido com as tarefas que o ofício exige; e às faltas e à incapacidade dos indivíduos de frequentarem o trabalho, respectivamente.

Essas e outras consequências são apontadas frequentemente na literatura correlata ao tema e denotam os prejuízos tanto para o professor, quanto para as instituições e alunos. Diante da seriedade de tais consequências, é necessário um olhar sobre as causas da Síndrome de *Burnout* com vistas à implementação de ações que previnam tal doença nessa categoria tão importante de profissionais. Nesse sentido, devem ganhar espaço entre as discussões no campo da pesquisa, os estudos que verifiquem as causas dessa síndrome, para sugerir formas de prevenção e evitar o adoecimento do docente, e consequentemente, os prejuízos para educação.

Mediante o exposto, o presente estudo teve como objetivo verificar os fatores de risco apontados na literatura e formas de prevenção da Síndrome de *Burnout* em professores da Educação Básica, buscando sugerir ações com foco tanto no trabalho, quanto no indivíduo.

2. Metodologia

A pesquisa foi feita a partir de uma revisão integrativa da literatura. Conforme explicam Soares *et al.* (2014), esse tipo de revisão objetiva sintetizar/integrar resultados de diferentes pesquisas sobre uma mesma temática. Nesse sentido, busca esclarecer como se encontram as pesquisas sobre o assunto e despertar os pesquisadores a realizarem estudos diferentes.

Para sua consecução, foram utilizados artigos da base de dados Scielo, sendo a pesquisa realizada no mês fevereiro de 2021. Os critérios de busca foram o idioma português, data de publicação de 2016 a 2020. Somente foram incluídos trabalhos que buscassem responder as seguintes questões da pesquisa: “Quais são os fatores de risco relacionados a ocorrências da Síndrome de *Burnout* em docentes da Educação Básica? Quais são as formas de prevenção e as sugestões de melhoria apontadas na literatura?” Para a busca dos materiais que respondessem a tal indagação, as palavras-chaves utilizadas foram *Burnout* x professores e *Burnout* x docentes, no enfoque das causas, prevenção e sugestões.

Foram incluídos estudos com diferentes desenhos metodológicos, todos caracterizados como pesquisa não teórica. Inicialmente foi feita a busca por meio do cruzamento das palavras já mencionadas. Ao cruzar a palavras *Burnout* X Professores, foram encontrados oito artigos. Ao cruzar as palavras *Burnout* X Docente foram recuperados quatro artigos. Em seguida, procedeu-se a verificação dos títulos para identificar os possíveis artigos em duplicata. Com esse procedimento pode-se perceber que apenas um se encontrava repetido, restando 11 artigos para serem revisados. Além disso, foram descartados aqueles que tinham como objeto de pesquisa os trabalhadores do ensino superior, restando sete trabalhos.

Após leitura dos resumos, fora descartado mais um artigo que tinha ênfase específica em Educação a Distância, restando seis obras a serem revisados no presente trabalho. Em seguida, fora feita a leitura completa desses artigos que abordavam os objetivos da pesquisa no âmbito da Educação Básica.

Com a leitura dos artigos foram elaborados quadros para organizar as informações captadas. Em tais quadros foram organizados e analisados no estudo os seguintes assuntos: o ano de publicação, a área de formação dos autores, as palavras-chave, a problemática, os objetivos, a classificação dos tipos de pesquisas, os resultados, os fatores de riscos e as formas de

prevenção com foco nas instituições e nos indivíduos. A partir dos quadros foram organizados gráficos e descrição textual das obras com ênfase no objetivo proposto nesse estudo.

3. Resultados e Discussão

3.1 Breve descrição quantitativa de aspectos das obras revisadas

Em relação às datas dos artigos, os resultados encontram-se descritos na figura 1.

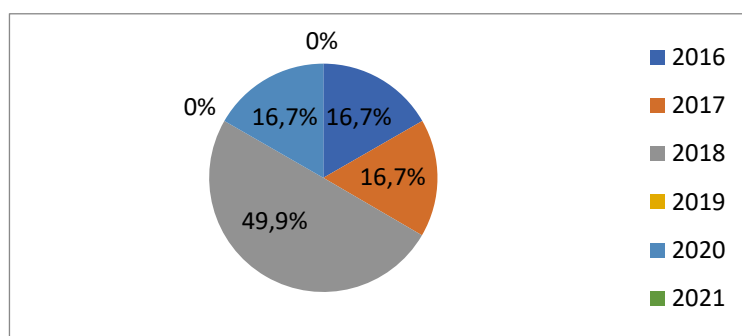


Fig. 1. Distribuição dos artigos revisados conforme data de publicação

Percebe-se certa uniformidade quanto à quantidade de artigos, considerando-se a pequena quantidade de artigos encontrada. Destaca-se como ano de maior produção, o ano de 2018. Em 2021, ano corrente dessa pesquisa, não fora encontrado nenhum artigo, assim como em 2019.

Em relação aos tipos de estudos realizados, nenhum dos artigos foi de revisão da literatura. Na análise dos artigos, foram comparadas as palavras-chave presentes nos mesmos que são apresentados na figura 2.

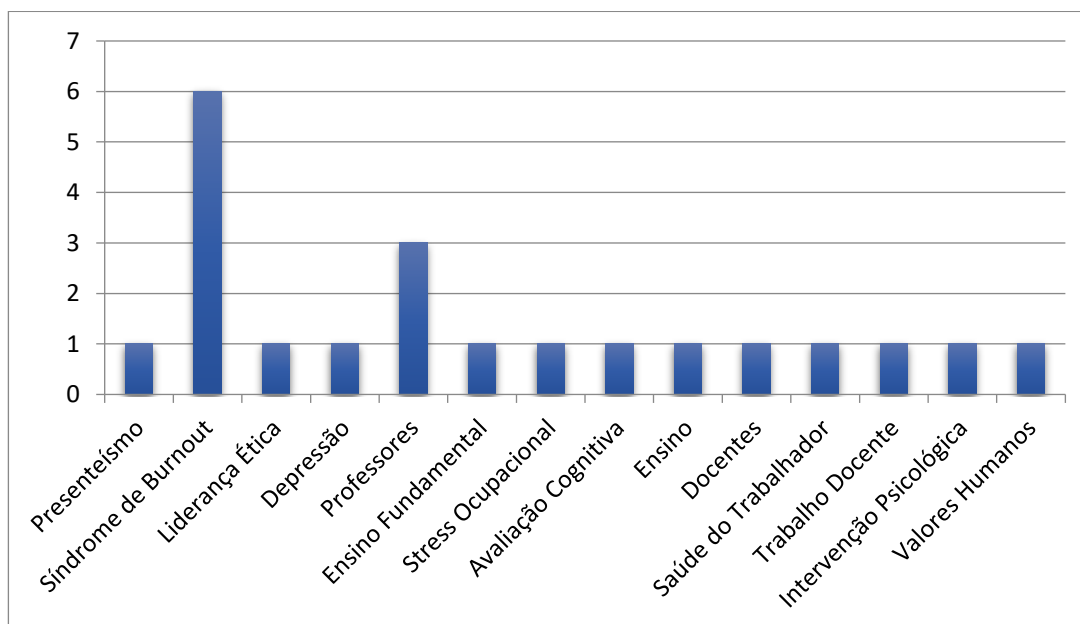


Fig. 2. Distribuição dos artigos revisados quanto às palavras-chave

Na distribuição quanto às palavras-chave, observou-se uma maior utilização dos termos Síndrome de *Burnout* e professores, aparecendo o primeiro em todos os artigos e o segundo na metade deles. Os outros termos apareceram uma única vez.

Um item que chama a atenção na análise dos artigos revisados é a ausência de pesquisas realizadas por profissionais da educação.

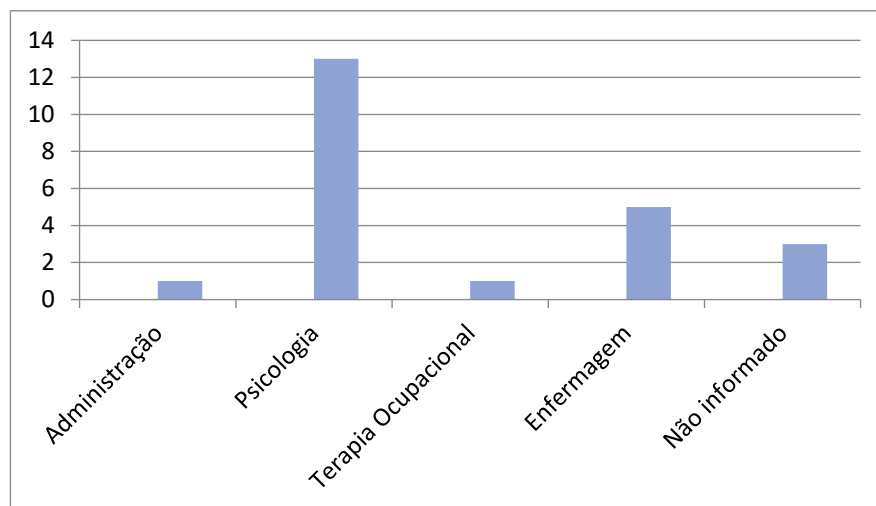


Fig. 3. Distribuição quanto à área de formação inicial dos pesquisadores dos artigos analisados

Diante desses dados obtidos pode-se observar que há mais prevalência de interesse pelas pesquisas sobre a SB pelos profissionais da psicologia, seguidos pelos profissionais da enfermagem. Entende-se que as áreas de formação ligadas à saúde em geral, realizam mais pesquisas e estudos sobre o tema em detrimento aos educadores. Isso pode evidenciar que essa possa ser uma área promissora para pesquisadores em educação, bem como alertar sobre a possível ausência de preocupação dos professores em relação a sua saúde mental.

3.2 Descrição qualitativa do desenho dos estudos: propostas e resultados

O primeiro artigo analisado foi redigido por Lourenço *et al.* (2020), intitulado “Relação entre presenteísmo, Síndrome de *Burnout* e liderança ética em organizações escolares”. A problemática apresentada nesse artigo gira em torno dos prejuízos que podem ser encontrados quando os colaboradores da empresa/escola são acometidos pela Síndrome de *Burnout*. Dentre esses prejuízos estão a perda da produtividade e a exaustão emocional. Discute-se também sobre o que poderia ser feito para diminuir essas consequências. O objetivo do trabalho era descrever variáveis preditoras de presenteísmo no contexto escolar, especificamente o *Burnout* e a liderança. Os autores utilizaram questionários como instrumento de coleta de dados, que foram respondidos por 366 professores vinculados à Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal. Eles trabalhavam em diferentes escolas de várias regiões do Distrito Federal.

Os resultados obtidos mostraram que a exaustão emocional e a liderança ética estão relacionadas à concentração no trabalho. Contudo, não se relacionam com a perda de capacidade para completar o trabalho. Neste último, a liderança aparece

como uma importante variável moderadora. Os altos níveis de exaustão emocional tendem a convergir negativamente em avaliações de liderança e presenteísmo. Os autores concluíram que quando os funcionários são acometidos pela síndrome de *Burnout* surgem muitas consequências para a empresa em termos de bom desempenho. Mesmo quando não há o afastamento do funcionário, há a percepção de que ele não consegue realizar seu trabalho com o mesmo desempenho anterior ao adoecimento (LOURENÇO *et al.*, 2020).

O segundo artigo analisado “*Burnout* e depressão em professores do ensino fundamental: um estudo correlacional” foi escrito por Silva, Bolsoni-Silva e Loureiro (2018) e teve como objetivo investigar a ocorrência da SB em professores do ensino fundamental e as conexões da síndrome com outros fatores como depressão, aspectos sociodemográficos e institucionais. A confecção do estudo foi baseada a partir de uma coleta de dados feitos com 100 docentes do referido nível de ensino, contemplando os que atuavam do 2º ao 5º ano. Os autores consideraram que ao longo dos anos se percebe uma elevação na quantidade de transtornos mentais e em especial aos trabalhadores da educação e que alguns fatores podem estar contribuindo para esses resultados. Entre esses fatores estão as grandes cargas de trabalho, as estruturas físicas inadequadas/deficientes, baixa autonomia do professor, conflitos com alunos e sujeitos envolvidos no contexto escolar.

Os autores mencionados anteriormente afirmam que nesse contexto de trabalho pode surgir a SB, por eles entendida como uma mistura de esgotamento, baixa perspectiva em relação ao trabalho, efeitos colaterais manifestados na saúde e no rendimento. Versam ainda os autores sobre a dificuldade de diagnosticar a síndrome por causa de seus sinais/sintomas que podem ser confundidos com outros agravos mentais à saúde, como ansiedade e depressão. Os resultados encontrados evidenciaram a vulnerabilidade dos docentes e a necessidade de medidas para prevenção, visando uma melhor qualidade de vida desses profissionais. *Burnout* afeta a qualidade do trabalho oferecido e traz prejuízos tanto para o profissional, quanto para a organização (SILVA; BOLSONI-SILVA; LOUREIRO, 2018).

O terceiro artigo intitulado “Stress e *Burnout* em professores: importância dos processos de avaliação cognitiva” de autoria de Reisa, Gomes e Simaes (2018) analisa a experiência de estresse e *Burnout* em professores e o papel da avaliação cognitiva na relação estabelecida entre estresse e *Burnout*. Para a realização do estudo foi feita a aplicação de instrumentos para coleta de dados a 451 professores, considerando ambos os sexos e a faixa etária entre 28 e 67 anos. O protocolo de avaliação incluiu um questionário demográfico, a Escala de Avaliação Cognitiva, o Questionário de Stress em Professores e a Medida de *Burnout* de Shirom-Melamed.

Anterior aos resultados da pesquisa os autores apresentam dados da literatura por eles revisada, discutindo sobre o estresse e a relevância da compreensão deste e de seus impactos no cotidiano dos indivíduos. Os autores também citam fatores que motivam seu surgimento e mencionam que o estresse prolongado se configura como um dos fatores que podem acarretar a Síndrome de *Burnout* (REISA; GOMES; SIMAES, 2018). Já no tocante à pesquisa em campo, os resultados mostraram que 55,1% dos professores tiveram níveis significativos e elevados de estresse profissional, sendo a fadiga física o sintoma de *Burnout* mais frequente. Verificou-se também que a avaliação cognitiva medeia parcialmente a relação estabelecida entre o estresse e o *Burnout*. Conclui-se entre os fatores causadores das situações estressantes, o trabalho burocrático e a falta de disciplina dos alunos, mostrando assim a relação entre o estresse e o surgimento do *Burnout* (REISA; GOMES; SIMAES, 2018).

O 4º artigo revisado intitulado “Prevalência da Síndrome de *Burnout* entre professores da Escola Estadual em Niterói, Brasil” de autoria de Silva *et al.* (2017) teve como objetivo descrever a prevalência da Síndrome de *Burnout* entre os professores da Escola Estadual em Niterói, Brasil. De início, como no estudo revisado anteriormente, há uma reflexão sobre o estresse ocupacional que é aquele ligado as atividades relacionadas ao trabalho. Em seguida, é feita uma análise sobre a

carga de estresse a que os professores são submetidos, relacionando-a ao trabalho, às relações interpessoais e à organização. Este estudo traz resultados que indicam que cerca de 84,6% dos profissionais pesquisados apresentam sintomas e são suspeitos de estarem acometidos pela síndrome e 53,8% já quiseram abandonar o emprego.

Dentre as três dimensões do *Burnout*, o esgotamento emocional foi o mais frequente, sendo que muitos afirmaram que se sentem esgotados no final das jornadas de trabalho. Na dimensão realização profissional, as respostas apontaram que cerca de 90% dos pesquisados se sentem realizados com sua função social. Na dimensão despersonalização, os profissionais destacaram que se sentem mais rígidos nas relações interpessoais e que se preocupam se o trabalho está interferindo nas suas emoções (SILVA *et al.*, 2017).

O artigo 5- “Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de *Burnout* em professores” - de autoria de Dalcin e Carlotto (2018) buscou avaliar o efeito de uma intervenção para a SB em professores. A pesquisa trata do estresse e de alguns fatores que acarretam a síndrome, como a falta de reconhecimento dos profissionais da educação, a dupla jornada, a grande demanda de tarefas. Na pesquisa, os autores sugerem a implementação de uma capacitação para esse público, visando o equilíbrio entre as cargas trabalhistas e a vida pessoal, e medidas para combater o estresse ocupacional. É citado sobre uma técnica que pode ser usada para evitar a síndrome, chamada *coping*. Esse termo é definido como um comportamento cognitivo para enfrentamento de situações desafiadoras, de onde possa haver grandes danos.

Dalcin e Carlotto (2018) utilizaram delineamento pré-experimental com pré e pós-teste. Participaram da intervenção 20 professoras que atuavam em uma escola municipal de ensino fundamental da região metropolitana de Porto Alegre, RS. A intervenção constitui-se de seis encontros que abordaram os seguintes temas: autodiagnóstico; estratégias de enfrentamento; manejo de problemas e emoções; gestão do tempo/família x trabalho; e expectativas profissionais realísticas no trabalho. O plano de intervenção apresentou-se eficaz para a diminuição dos agentes estressores presentes na rotina dos professores e que podem evoluir para o aparecimento do *Burnout*.

No artigo 6 de Souza *et al.* (2016) - “Síndrome de *Burnout* e valores humanos em professores da rede pública estadual da cidade de João Pessoa: um estudo correlacional” - objetivou-se verificar a relação entre as dimensões da Síndrome de *Burnout* e os valores humanos dos professores da rede pública estadual da cidade de João Pessoa, PB. Participaram da pesquisa desse estudo 220 professores do ensino médio que responderam a escala *Maslach Burnout Inventory* - MBI (versão ED), o Questionário de Valores Humanos e uma Ficha Sociodemográfica. Foram realizadas análises estatísticas descritivas, prova de correlação de Pearson e análise de regressão linear múltipla. Os resultados encontrados mostraram que a subfunção normativa foi a que mais apresentou correlações com as dimensões do *Burnout*, especialmente tradição e obediência, valores importantes para a diminuição do distanciamento afetivo interpessoal e para o alívio do esgotamento emocional. Verificou-se a importância de se fomentar os valores centrais e pessoais para promover a sensação de realização profissional. O estudo evidenciou que quando o profissional tem valores humanos, alguns sintomas do *Burnout* são inexistentes, pois o profissional consegue ter um melhor relacionamento interpessoal e lidar com os agentes estressores com maior facilidade.

3.3 Fatores de risco e formas de prevenção sugeridas nos estudos com foco no trabalho e no indivíduo

Em relação aos fatores de risco para ocorrência da síndrome em foco, os artigos revisados evidenciaram os seguintes: rotina intensa de trabalho com cargas horárias elevadas, excesso de tarefas, responsabilidades e cobranças por rendimento, considerável número de aspectos burocráticos, protocolos e documentos a serem produzidos (BOLSONI-SILVA; LOUREIRO, 2018; REISA; GOMES; SIMAES, 2018; SILVA *et al.*, 2017); condições desfavoráveis para o exercício da

profissão, incluindo a falta de recursos materiais (SOUZA *et al.*, 2016); dificuldades no relacionamento interpessoal no ambiente de trabalho, indisciplina e violência no contexto escolar, baixa remuneração, pouca participação no planejamento e nas políticas de ensino (DALCIN; CARLOTTO; 2018; LOURENÇO *et al.*, 2020).

No tocante as formas de prevenção do *Burnout* com foco no trabalho, Lourenço *et al.* (2020) apontam que no contexto escolar é necessária uma gestão ética que trabalhe com as emoções e o gerenciamento delas. Souza *et al.* (2016) corroboram com os autores anteriores ao mencionar sobre a necessidade de o profissional considerar a relevância dos valores humanos no ambiente de trabalho. Além disso, em relação às ações com foco individual de prevenção, sugere-se que os trabalhadores mantenham boas relações interpessoais (SILVA; BOLSONI-SILVA; LOUREIRO; 2018). Nesse mesmo ponto de vista, Dalcin e Carlotto (2018) defendem que o profissional cuide do equilíbrio emocional e que ocorra a promoção de intervenções psicossociais pelos empregadores.

Silva, Bolsoni-Silva e Loureiro (2018) descrevem como forma de prevenção a diminuição da carga horária e dos turnos de trabalho, evitando a sobrecarga. Evidencia-se ainda a necessidade de mais autonomia para os colaboradores. Silva *et al.* (2017) também concordam com esse posicionamento e enfatizam que as formas de prevenção com foco no trabalho devem incluir estratégias que incorram em melhores condições de trabalho. Versam esses autores que as ações com foco no indivíduo expressam a necessidade de que haja uma melhor administração do tempo e quando necessário, a procura por ajuda de profissionais especializados.

Reisa, Gomes e Simões (2018) defendem a diminuição das exigências e a adoção de medidas mais disciplinares com os alunos no ambiente escolar para que haja o controle dos fatores estressantes. Estes devem ser minimizados, tanto pela escola, quanto pelo professor, que deve buscar em si uma forma de enfrentamento dos mesmos.

5. Conclusão

Após analisar os artigos selecionados nessa revisão integrativa, ficou claro que os fatores de risco são os mais diversos possíveis, incluindo aqueles relacionados às condições e exigências do trabalho, bem como os fatores concernentes às relações interpessoais, na lida com os superiores, colegas, alunos, famílias e demais atores sociais do contexto escolar. Além disso, os estudos revisados apontaram para as questões salariais, as altas jornadas de trabalho, as cobranças excessivas e a falta de participação na gestão escolar.

Por outro lado, as pesquisas sugeriram várias ações, tanto com foco no trabalho, quanto no próprio indivíduo. Dentre elas, pode-se destacar a necessidade do controle das emoções na relação com as pessoas, a busca de ajuda por parte do próprio professor, a diminuição de cobranças e a quantidade de tarefas, a oferta de oportunidade para o profissional participar de forma mais efetiva no planejamento escolar, dentre outros.

Essa revisão permitiu vislumbrar a realidade do professor da Educação Básica em relação à Síndrome de *Burnout*. Diante dessa realidade, sugere-se a realização de estudos com ações concretas feitas na linha de prevenção e intervenção. Além disso, pelas evidências encontradas nesse estudo, acrescenta-se a necessidade de os professores conhecerem e estudarem mais sobre a sua saúde e os fatores que a impactam.

Referências

ALVES, Marcelo Echenique. **Síndrome de Burnout**. 2017. 22f. TCC (Graduação) - Curso de Psiquiatria, Fundação Universitária Mario Martins, Porto

Alegre, 2017. Disponível em: <https://www.polbr.med.br/ano17/art0917.php>. Acesso em: 06 fev. 2021.

ANDRADE, Patrícia Santos de; CARDOSO, Telma Abdalla de Oliveira. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de *Burnout*. **Saúde soc.**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 129-140, mar. 2012. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-12902012000100013>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902012000100013&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 06 fev. 2021.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Preditores da Síndrome de *Burnout* em professores. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia**, Porto Alegre, v. 11, n. 1, p. 101-110, nov. 2010. <https://doi.org/10.1590/S1413-85572007000100010>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/ztQWb94cVwsrwZMW9LRhcFR/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 06 fev. 2021.

CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de *Burnout*: diferenças segundo níveis de ensino, **Revista Psico**, Porto Alegre, v. 41, n. 4 p. 495-502, out./dez. 2010. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/4881/5958>. Acesso em: 06 fev. 2021.

DALCIN, Larissa; CARLOTTO, Mary Sandra. Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de *Burnout* em professores. **Psicol. Esc. Educ.**, Maringá, v. 22, n. 1, p. 141-150, abr. 2018. <https://doi.org/10.1590/2175-35392018013718>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572018000100141&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 23 fev. 2021.

DUARTE, Evaristo Emigdio Colman; POLA, Karina Dala. Trabalho em Marx e serviço social. **Serviço Social em Revista**, Londrina, v. 12, n. 1, p. 179-201, jul./dez., 2009. Disponível em: <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/ssrevista/article/view/10058/8794>. Acesso em: 06 fev. 2021.

GASPARINI, Sandra Maria; BARRETO, Sandhi Maria; ASSUNCAO, Ada Ávila. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educ. Pesqui.**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 189-199, ago. 2005. <https://doi.org/10.1590/S1517-97022005000200003>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-97022005000200003&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 07 dez. 2020.

LOURENCO, Viviane Pinheiro *et al.* Relação entre presenteísmo, síndrome de *Burnout* e liderança ética em organizações escolares. **Fractal, Rev. Psicol.**, Rio de Janeiro, v. 32, n. spe, p. 218-226, jun. 2020. https://doi.org/10.22409/1984-0292/v32_i-esp/40568. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-02922020000600218&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 23 fev. 2021.

REISA, Silvi Borges; GOMES, A. Rui; SIMAES, Clara. Stress e *Burnout* em professores: importância dos processos de avaliação cognitiva. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 19, n. 2, p. 208-221, ago. 2018. <http://dx.doi.org/10.15309/18psd190204>. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862018000200004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 23 fev. 2021.

SILVA, Jorge Luiz Lima *et al.* Prevalência da síndrome de *Burnout* entre professores da Escola Estadual em Niterói, Brasil. **Enfermería Actual de Costa Rica**, San José, n. 34, p. 14-25, jun. 2018. <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i34.30262>. Disponível em: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-45682018000100014&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 23 fev. 2021.

SILVA, Luciana de Araújo Mendes *et al.* Síndrome de *Burnout* em docentes de educação básica: um olhar sobre os sinais de desesperança e abandono. In: SARRIERA, Jorge Castellá; ROCHA, Kátia Bones; INZUNZA, Jaime Alfaro; SILVA, Rafael Biachi (org.). **Bem-estar e saúde comunitária: teoria, metodologia e práticas transformadoras**. Curitiba: Appris, 2020. Cap. 7. p. 115-132.

SILVA, Luciana de Araújo Mendes. **Intervenção grupal como estratégia de Promoção da Saúde no enfrentamento da Síndrome de *Burnout* em docentes de Educação Básica** 2017. 139f. Tese (Doutorado em Promoção de Saúde) – Universidade de Franca, Franca.

SILVA, Nilson Rogério; BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini; LOUREIRO, Sonia Regina. Burnout e depressão em professores do ensino fundamental: um estudo correlacional. **Rev. Bras. Educ.**, Rio de Janeiro, v. 23, e230048, 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-24782018230048>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-24782018000100240&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 23 fev. 2021.

SOARES, Cassia Baldini *et al.* Revisão integrativa: conceitos e métodos utilizados na enfermagem. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 48, n. 2, p. 335-345, abr. 2014. <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-6234201400002000020>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S008062342014000200335&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 15 abr. 2021.

SOUZA, Sandra *et al.* Síndrome de *Burnout* e valores humanos em professores da rede pública estadual da cidade de João Pessoa: um estudo correlacional. **Aná. Psicológica**, Lisboa, v. 34, n. 2, p. 119-131, jun. 2016. <http://dx.doi.org/10.14417/ap.910>. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312016000200002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 23 fev. 2021.

TRIGO, Telma Ramos; TENG, CheiTung; HALLAK, Jaime Eduardo Cecílio. Síndrome de *Burnout* ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Rev. psiquiatr. clín.**, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 223-233, jan. 2007. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000500004>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832007000500004&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 10 out. 2020.